

いつまでも住み慣れたこの街で



包括長森南だより

こんなこと、心配していませんか？

ヘルパーを頼みたいが
どうすればいいかわからん

ガス代や電気代の支払いを忘れてしまう。
お金を管理する自信が無い…

認知症でひとり暮らし
の母親が心配だけど
私は遠方だし…

特にひとり暮らしや高齢者世帯の方でこういった悩みをお持ちの方が多いです。今回は、契約や金銭管理に関する制度として「日常生活自立支援事業」と「成年後見制度」を簡単にご紹介します。

日常生活自立支援事業

高齢者や障がい者など、自分ひとりでは福祉サービスを利用契約等の判断をすることが不安な方や、日常生活に必要なお金の出し入れ・書類の管理に不安のある方のお手伝いをする事業です。本人が契約内容をある程度理解できることが前提となります。



成年後見制度

判断能力が不十分となった人に代わって、家庭裁判所で選ばれた成年後見人等が財産管理や医療・介護に関する契約などを行う制度です。成年後見人等には本人の配偶者や親族のほか、弁護士、司法書士、社会福祉士、法律や福祉に関する法人等が選ばれます。また、判断能力が十分なうちに任意後見人を選んでおく仕組みもあります。

※地域包括支援センターでは認知症等により福祉サービスの契約や金銭管理が難しい方に関する相談にも応じております。どうぞご相談ください。

認知症サポーター養成講座のご案内

認知症に関する基本的な知識(症状、治療)や、認知症の方への対応方法を学んでいただける無料の講座です。

日時：令和4年3月12日(土) 13:30~15:00

場所：岐阜市地域包括支援センター長森南 2階 (蔵前4-19-5)

対象：認知症に関心のある方

費用：無料 (講座の冊子とサポーターカードがもらえます)

定員：15名 (要予約・先着順)

ご予約・お問い合わせ：岐阜市地域包括支援センター長森南 ☎058-247-8160

☆「まん延防止等重点措置」や「緊急事態宣言」、「岐阜市緊急事態宣言」のいずれかが発令中の場合は中止とします。その際は予約された方に電話で連絡します。



●認知症サポーターカード

フレイルになっていませんか！？

こんなこと、あなたは気になっていませんか？

食欲無いなあ…最近
体重が減ったみたい

このところ出かける
回数が減ったねえ

脚が弱くなったなあ…
今にも転びそう！

ゴホッゴホッ！ 食べる時よくむせるようになったわ

それ、「**フレイル(虚弱)**」かも！？

フレイルとは、加齢に伴って筋力や心身の活力が低下することにより、健康障害や要介護状態を引き起こしやすくなる状態です。**フレイル予防**は日々の生活習慣と結びついています。栄養、身体活動、社会参加を見直し、お口の健康も意識して生活しましょう。

栄養

バランスのとれた食事を三食しっかりととりましょう。身体(特に筋肉)を作る大切な栄養素であるたんぱく質をとることが大切です。

身体活動

身体活動は筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。動かない時間を減らし、自宅でもできるちょっとした運動で体を守りましょう。

社会参加

趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。また、家族や友人と支え合い、意識して交流しましょう。

お口の健康

お口を清潔に保つことは、病気に対する抵抗力を高めます。しっかり噛んで飲み込む力を保ちましょう。おしゃべりをしてお口の機能も保ちましょう。

センターに来られる方へ

職員全員が出かけていることでもありますので、予めお電話でご連絡頂けると、お待たせすることなくご相談いただけます。新型コロナウイルス感染症対策のため、来所時は、マスクの着用をお願いします。また、来所されるすべての方へアルコール手指消毒、体温測定、氏名、連絡先、体調のご記入をお願いしております。ご協力をお願いします。

長森南の高齢者に関する総合相談所（岐阜市委託事業）

岐阜市地域包括支援センター長森南

058-247-8160

ホームページ

包括 長森南



FAX:058-214-3203

〒500-8233 岐阜市蔵前4-19-5 (IBJAぎふ南長森支店)

【来所・訪問による相談の受付】月曜日から土曜日の午前9時から午後5時まで（祝日・年末年始を除く）

○相談は無料です。○相談の秘密は厳守します。○開所時間外の緊急時の電話相談については転送電話で対応します。